

Das Wissen

## **Das optimierte Ich (3/3) – Mit perfektem Lebensstil zum besseren Menschen?**

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Freitag, 10. Januar 2025, 8:30 Uhr  
(Erst-Sendung vom: Samstag, 24. Juni 2023, 8:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2023/2024

**Nachhaltigkeit, Achtsamkeit, ein bewussteres Leben – das soll nicht nur uns selbst dienen, sondern auch der Gesellschaft. Aber macht uns die Selbstoptimierung wirklich zu besseren Menschen?**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## **Manuskript**

### **Musikakzent**

#### **O-Ton 01 Professorin Dagmar Fenner, Philosophin/Ethikerin, Uni Basel/ Tübingen:**

Das Streben nach Höherem und Besseren scheint im Menschen angelegt zu sein.

#### **O-Ton 02 Frau, 28/ Mann 33/ Veggie-World Düsseldorf:**

Vegan, ohne Tierversuche, dass die Arbeitsbedingungen gut sind. – Vermeidung von Plastikmüll. – Ich denke an die Umwelt, Produktion.

#### **O-Ton 03 Mann, 55 / Veggie-World Düsseldorf:**

Man lebt bewusster würde ich sagen. Ob man besser ist?

#### **Autorin:**

Kann ich „besser“ leben? Das fragen sich viele Menschen. Das Klima, das Tierwohl, die faire Welt im Blick haben. Dazu fühlen sich die manche regelrecht genötigt, wollen aber auch etwas beitragen und ihren Lebensstil optimieren. Woran orientieren sie sich? Welche Werte stecken dahinter? Ich habe für drei Folgen von Das Wissen eine Recherchereise zur Selbstoptimierung unternommen: Habe meinen Körper mit Tracking und Biohacking getrimmt und Menschen getroffen, die Microdosen LSD nehmen, um zufriedener und leistungsstärker zu sein. In dieser Folge schaue ich auf das gesellschaftliche Optimum: Brauchen wir Menschen, die sich rundum selbst kontrollieren?

### **Musikakzent**

#### **Ansage:**

Ansage „Das optimierte Ich – Folge Drei von Drei. Mit perfektem Lebensstil zum besseren Menschen?“ Von Silvia Plahl.

#### **Autorin:**

Froh und gelassen und voller Energie gut zu leben, mit der Familie, im Beruf und im sozialen Miteinander. Das ist für viele die Idealvorstellung. Mittlerweile ist genau dies aber auch ein gesellschaftlicher Anspruch. Wenn möglich sollen wir auf unsere Gesundheit achten, Körper und Psyche pflegen, möglichst komplikationslos durchs Leben gehen und alt werden. Es bedeutet, an sich zu arbeiten und die kleinen Schwachstellen auszumerzen. Immer besser zu werden, damit nicht nur ich profitieren, sondern die Gesellschaft. Das gilt auch für mich. Ich bin Ende 50 und mache einen Selbstversuch für meine bio-psycho-soziale Steigerung. Was passiert,

wenn wir alle auf so einem Weg sind? Ich möchte herausfinden, ob und wie optimierte Menschen das Zusammenleben verändern.

### **Atmo 01: Veggie-World**

#### **Autorin:**

Auf der „Veggie-World“ in Düsseldorf, einer „Plattform und Messe für den veganen Lebensstil“. Hier versammeln sich diejenigen, die ihren Alltag umgekrempelt haben. Halten sie sich auch für die besseren Menschen? Zwei Studentinnen, 24 und 27 Jahre, stehen in der langen Schlange vor dem Stand für vegane Fleisch-Alternativen. Sie leben...

#### **O-Ton 04 Studentinnen, 24 und 27 und Autorin:**

.. lebensfroh, vegan, nachhaltig und gesund. – Und so, dass ich anderen Menschen einen Vorteil gebe, dass die irgendwie sich freuen. – Und dass man auch inspirieren kann mit seiner Lebensweise. – (Autorin:) Die Frage ist ja: Wie weit gehen Sie damit? – Also ich leb jetzt seit fünf Jahren vegan und bei mir waren es gesundheitliche Gründe und dann hat man sich halt mit dem Gesamtpaket beschäftigt. Tierleid, Umwelt, Klima, Gesundheit. – (Autorin:) Es hört eigentlich nicht auf. – Es hört nicht auf.

### **Atmo 02: Veggie-World**

#### **Autorin:**

Vegan zu sein, heißt für die meisten hier: Einen anderen Weg einzuschlagen. Und damit auch irgendwie gewinnbringender zu leben. Eine Frau findet: Menschen, die sich vegan ernähren, gingen insgesamt offener, liberaler und toleranter durch die Tage. Das hört sich wie ein Werbeslogan an. Wer springt darauf an? Die Händlerin nebenan meint:

#### **O-Ton 05 Händlerin:**

Ich sag mal, 25 bis 30 Prozent sind Männer. Und ganz viele Männer, die kochen können! Ich mach ja die Veggie-World-Messen seit sechs, sieben Jahren und am Anfang war das so, dass die Teenies ihre Eltern mitgezogen haben. Ja. Und jetzt kommen auch ältere Leute von sich aus.

#### **Autorin:**

Ich wende mich an einen Messe-Besucher. Er ist 54.

### **O-Ton 06 Mann, 54:**

Drumherum wird alles krank, man selber ist irgendwie fit wie ein Turnschuh und das scheint so ein bisschen der Beweis zu sein: Ohne Fleisch geht's auch. Aber dieser Hype, den finde ich jetzt ein bisschen übertrieben. Die wollen alle mit der Welle mitschwimmen.

### **Atmo 03: Veggie-World**

#### **Autorin:**

Ein Trend, ein Hype, ein Lifestyle. Powerpulver, veganer Genuss, Kosmetik, Kleidung, ein Kinderbuchverlag. Egal, wen ich hier anspreche: Alle wollen in irgendeiner Form andere Produkte konsumieren als bisher. Das hat ein eigenes Marktsegment erzeugt. Stetig werden neue Waren angespült und das dazugehörige Marketing vermittelt: „Mit dem veganen Schoko-Sekt, dem Rucksack ohne Leder und dem „Waldkaffee“ bist Du in der Spur, in der das Leben lohnender ist.“

#### **Musikakzent**

#### **Autorin:**

Das bessere Leben mit dem besseren Lebensstil und dem besseren Gefühl. Das klingt nach einem Make-Over, dem neuen Ich und meinem Selbstoptimierungs-Ideal. Aber mache ich das dann für mich oder für die Gesellschaft? Ich halte mich fit, kümmere mich um mein Seelenheil, ernähre mich schon vegetarisch. Und wenn ich jetzt gleichzeitig noch das Tierwohl, die Umwelt und die Menschenrechte im Blick habe, ist das doch perfekt. Oder? frage ich Dagmar Fenner. Eine Schweizer Philosophin, die in Tübingen lebt.

### **O-Ton 07 Dagmar Fenner:**

Also ethisch legitim ist nur eine verantwortete Selbstoptimierung, bei der auf Um- und Mitwelt gebührend Rücksicht genommen wird. Und ein Beispiel dafür wäre die Trendgruppierung der LoHaS. Dabei geht es nämlich genauso um die eigene Gesundheit und das eigene Glück, wie auch um die Nachhaltigkeit.

#### **Autorin:**

„LoHaS“ steht für den „Lifestyle of Health and Sustainability“. Die „Verbrauchs- und Medienanalyse VuMA“, eine der bedeutendsten Marktanalysen in Deutschland ordnete 2022 ein Viertel der deutschen Bevölkerung dieser Gruppe zu, mit steigender Tendenz **(1)**. Die meisten von ihnen sind zwischen 40 und 70 Jahre. 2021 definierten auch die sogenannten Sinus-Milieu-Studien eine neue Bevölkerungsschicht, das sogenannte „Neo-Ökologische Milieu“: Deren Mitglieder seien – Zitat – „Verfechter einer neuen moralischen Konsumkultur und praktizieren

einen umwelt- und klimasensiblen Lebensstil“. **(2)** Das alles sind Erhebungen und Umfragen, die dem Marketing dienen: Sie zeigen, mit welchen Slogans neue „LoHaS“-Produkte bei dieser neuen Zielgruppe gut ankommen. Ich frage mich aber: Warum versprechen sich Menschen von dieser Lebensweise so viel Zufriedenheit? Bin ich nicht einfach nur den Marktstrategien ausgeliefert, wenn ich mich und mein Leben nach Art der „LoHaS“ verbessern möchte. Oder handle ich doch noch selbstbestimmt?

**O-Ton 08 Dagmar Fenner:**

Es ist schwer, auseinanderzuhalten, was jetzt von außen, von der Gesellschaft und vom Wirtschaftssystem kommt, oder von innen, von den Menschen selbst. Das Streben nach Höherem und Besseren ist der Lebensmotor und Antrieb zur kulturellen Weiterentwicklung. Insbesondere in der Aufklärung hat der Drang nach Perfektionierung großen Auftrieb erlebt. Und wurde zum umfassenden Denk- und Lebensmodell.

**Autorin:**

Immer wieder ist während meiner Recherche der Satz gefallen, es handle sich bei dem Wunsch und Vorsatz der Menschen, ihr Dasein zu verbessern, inzwischen um eine Art Ersatzreligion. Ich frage bei der Heidelberger Religionswissenschaftlerin Inken Prohl nach.

**O-Ton 09 Professorin Inken Prohl, Religionswissenschaften, Universität Heidelberg:**

Aber nicht, um Gott oder irgendeiner anderen außerhalb des Menschen stehenden gedachten Instanz zu gefallen

**Autorin:**

Heute gehe es mehr um die Erfüllung und das Lebensglück im Diesseits. Denn die kulturelle, die technologische, die gesellschaftliche Entwicklung – vor allem die Urbanisierung – hätten mehr Eigenverantwortung erzeugt. Und im Grunde müssen wir unser persönliches Wohl jetzt selbst definieren und eigenständiger gestalten.

**O-Ton 10 Inken Prohl:**

Wir definieren uns über das, was wir konsumieren. Und die Werbung sagt uns: Wir müssen glücklich werden. Und das ist die Folie, vor der diese Selbstoptimierung so einen unglaublichen Schwung genommen hat und uns jetzt im Griff hat.

**Musikakzent**

**Autorin:**

Was geschieht also, wenn ich mich selbst weiter verbessere? Mein Leben soll sozial, ökologisch und ethisch vertretbar sein, soviel steht für mich fest. Und ich überlege: Geht da noch was? Mein CO<sub>2</sub>-Abdruck ist schon relativ klein, ich lebe ohne Auto, fliege nur selten. Müll, vor allem Plastikmüll versuche ich zu vermeiden und kaufe viele als „bio“ und auch „fair“ deklarierte Waren. Damit stehe ich nicht allein: 2,6 Milliarden Euro sind 2023 in Deutschland allein mit fair gehandelten Produkten umgesetzt worden. **(3)** Auf meiner Liste der guten Taten steht außerdem: Ich engagiere mich ehrenamtlich. Mein Smartphone ist recycelt, ich trinke Leitungswasser, nutze Ökostrom und spare Heizenergie. Und trotzdem habe ich das Gefühl: Dass das alles ja immer noch besser geht. Die Endlos-Optimierungsspirale. Aber was ist denn optimal? Wer gibt das vor?

**Atmo 04: Espressobohnen****Autorin:**

Was erleben diejenigen, die vielleicht in der Selbstoptimierung schon viel weiter gegangen sind?

**Atmo 05:**

Geräusch Bruchschokolade

**Autorin:**

In der „Erbsenzählerei“, einem Unverpacktladen in meiner Nähe, pickt die Mitarbeiterin Ingrid Gokeler Schokoladestückchen in ein Schraubgefäß. Sie nimmt sich Zeit für mich, heute ist geschlossen. Wir überlegen, was sich verändert, wenn ich jetzt nur noch unverpackt einkaufe.

**O-Ton 11 Ingrid Gokeler, Unverpacktladen „Erbsenzählerei“ Berlin und Autorin:**

(Geräusch) – (Autorin:) Isst man dann eigentlich weniger? – Hm, teils ja. – (Autorin) Man kriegt ein selbstbestimmteres Gefühl für die Menge, denke ich jetzt so spontan. Wie viel will ich denn jetzt eigentlich gerade?

**Atmo 06: Abfüllen Cashewnüsse****Autorin:**

Eine Prise Marsala und Zimt, eine Kelle Nüsse, drei Löffel Mandelmus. Kein Einkauf im Übermaß. 267 Unverpacktläden gibt es derzeit – in Deutschland, der Initiative „zeit---geist.de“ zufolge. **(4)** Eine beachtliche Zahl, freut sich Ingrid Gokeler. Gleichzeitig weiß sie:

### **O-Ton 12 Ingrid Gokeler:**

Trends verschwinden halt wieder. „Zero waste“ (lacht) klingt irgendwie nach Trend.

#### **Autorin:**

Dem Schlagwort „zero waste“ folgen natürlich diejenigen, die ernsthaft Ressourcen schonen wollen, etwa schon im Bioladen einkaufen und noch weniger Verpackungsmüll haben möchten. Es kommen aber auch ...

### **O-Ton 13 Ingrid Gokeler:**

... viele ältere Leute, die das noch von früher kennen, so Tante-Emma-Laden. Und auch solche, die das irgendwo gelesen haben und wollen dem Trend folgen.

#### **Autorin:**

Dann fragen sie streng, ob auch alles vegan und regional sei. Nein, es gibt auch Kuhmilch und Butter und die Kaffeebohnen und Datteln wachsen nicht hier in der Gegend.

### **Atmo 07: Schreiben auf Tafel**

#### **Autorin:**

Was für ein Lebensgefühl steuert die Kundschaft der „Erbsenzählerei“ dann an? Ingrid Gokeler schreibt auf die Tafel „Neu im Sortiment“: Glitzer aus Zellulose auf die Wange zum Ausgehen und die handbedruckten Taschentücher aus Biobaumwolle „rotz and roll“. Es geht nicht um die dröge Lebensart. Viele kaufen hier ganz unprätentiös ein und haben gar nicht unbedingt viel Geld. Aber das Unverpackte bedient eben auch ein hippes Selbstimage. Erst kürzlich hat eine Kundin nach einer Box mit dem Laden-Logo gefragt.

### **Musikakzent**

### **O-Ton 14 Ingrid Gokeler:**

Damit sie das zum Yoga-Retreat mitnehmen kann und das zeigen (lacht). Oder halt so dieses Influencerinnen-Ding, dass man sagt: So jetzt will ich plastikfrei leben und dann kickt man alles aus der Wohnung, was Plastik hat und ersetzt das.

### **Atmo 10: „Ornamental Hermits“: Song „In seinem Kern“ /Text, Gesang, Gitarre:**

Sylvester Wolf, Drums: Ingy Gokeler: „Sparen beim Heizen, draußen beim Biomarkt, überall feilschen und ich trenne auch den Müll ungefragt, den Armen geben, ansonsten ganz geizig, den Rasen nicht gießen, kaufe ich vieles unverpackt und nackt. (Refrain:) Das alles mach ich ganz freiwillig denn ich warte auf den Tag, bis ich endlich froh das Ticket in den Händen hab. Denn in einen Flieger steig ich so

gern, dort in den Wolken von allem so fern, da bin ich viel lieber, so nah bei den Sternen, lass unten das Alte in seinem Kern, in seinem Kern.“

**Autorin:**

Auf die richtige Dosis achten, nicht über-konsumieren. „Das alles mache ich ganz freiwillig,... doch in einen Flieger steig ich so gern“, singt der Gitarrist Sylvester Wolf mit Ingrid Gokeler am Schlagzeug.

Der Song ihrer Band „Ornamental Hermits“ enttarnt den Zwiespalt und vielleicht auch die Grenzen der verbessert Lebenden.

Ist der Lebensstil des „Life of Health and Sustainability“ eigentlich grundsätzlich positiv zu bewerten? frage ich die Ethikerin Dagmar Fenner.

**O-Ton 15 Dagmar Fenner:**

Ich glaube nicht. Also der Fußabdruck ist relativ hoch bei denen – (Autorin:) CO2 – Genau. Einfach, weil das die Wohlhabenden sind, die sich das (lacht) leisten können. Es wird auch kritisch gesehen.

**O-Ton 16 Ingrid Gokeler:**

Bin ich ein LoHa? Ich hab auch nochmal über den Begriff der Selbstoptimierung nachgedacht. Man muss ja erstmal wissen: Welche Bedürfnisse habe ich? Und ich glaub die Optimierung besteht daraus, dass ich allen Anteilen gerecht werde.

**Atmo 10: „Ornamental Hermits“: Song „In seinem Kern“:**

„Bin gern Vegetarier und auch mal vegan, beim Fleisch schau ich schon auf gute Wahl, das kommt mit der Post mit Gruß vom Bauern, nur drei Minuten duschen maximal alle drei Tag', den Garten gut düngen mit Eigenurin, lieb mein Hemd mit den Rüschen, trags bis zum Ruin“ (Refrain:) das alles mach ich ganz freiwillig denn ich warte auf den Tag, bis ich endlich froh das Ticket in den Händen hab. Denn in einen Flieger steig ich so gern, dort in den Wolken von allem so fern, da bin ich viel lieber, so nah bei den Sternen, lass unten das Alte in seinem Kern, in seinem Kern.

**O-Ton 17 Ingrid Gokeler:**

Im Hamsterrad, Leistung, immer mehr, ja dann kauft halt die Firma CO2-Zertifikate und dann verkauft man Zero-Waste-Produkte, aber muss halt trotzdem viel verkaufen, damit sich's lohnt. Wenn die Menschen mehr kucken: Was macht mir Freude? Dann ist das auch nicht so das Bedürfnis zu konsumieren.

**Musikakzent**

**Autorin:**

Ja, es ist anstrengend, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren und blauäugig nur den propagierten Optimierungsideen nachzueifern. Die ja am Ende vielleicht doch nur wieder dazu führen, dass ich etwas Neues konsumiere, das vermeintlich rundum moralisch und ökologisch vertretbar ist. So denke ich in besonders kritischen Momenten. Es kostet Kraft, mich körperlich, psychisch und im Lebensstil auf ein neues Level bringen zu wollen und auch meinem Charakter gerecht zu werden. Manches interessiert mich wirklich und erzeugt einen Flow, anderes lehne ich von vornherein innerlich ab. Das fängt damit an, dass ich nicht jedes meiner Lieblingslebensmittel hinterfrage und hört damit auf, dass ich mich nicht strikt an meinen Optimierungs-Tagesplan halte: Was ich wann messe und esse und wie ich am besten drumherum trainiere. Und vor allem, dass ich mich steigern soll. Das darf mich nicht dominieren. Es kann ja ausarten.

Was bestimmen die Gesellschaft und der Markt? Was treibt die Menschen von sich aus zu Veränderungen an? Es gibt keine endgültige Antwort auf diese Fragen.

**O-Ton 18 Dagmar Fenner:**

Das große Problem ist aber, dass durch Selbstoptimierung soziale und ökonomische Ungleichheiten verschärft werden können. Und die Schere zwischen Reich und Arm noch vergrößert wird.

**Autorin:**

Denn viele Menschen können sich Stoffwechseltracker, Genanalysen, Mindset-Trainings, Psychedelika oder faire Alltagsprodukte gar nicht leisten. Und haben keine Lust auf illegale Drogen und Psychedelika:

**O-Ton 19 Dagmar Fenner:**

Gleichzeitig steigen die beruflichen Erwartungshaltungen – mehr Leistungsdruck, verstärkter Wettbewerb – und wenn dann der ständige Ruf nach mehr Selbstverantwortung und der Appell an Selbstoptimierung erschallt, dann kann das bei Unterprivilegierten Gefühle der Minderwertigkeit und Versagensängste auslösen. Also sie erleben den Selbstoptimierungstrend dann als zusätzlichen von außen kommenden Druck. Es darf nicht zu einer Diskriminierung der Nicht-Verbesserten kommen.

**Autorin:**

Was wäre denn eine freie und würdevolle Selbstoptimierung? frage ich die Philosophin.

### **O-Ton 20 Dagmar Fenner:**

Für eine freie und würdevolle Selbstoptimierung ist die Art und Weise wichtig, wie gesellschaftliche Ideale vermittelt werden. Der Einzelne muss reflexive Distanz zu gesellschaftlichen Idealen einnehmen, sie bejahen oder verwerfen können. Es muss eine offene und kritische Diskussion über vorherrschende Ideale wie zum Beispiel Schönheit oder Leistungsfähigkeit geben.

### **Musikakzent**

#### **Autorin:**

Die Werte und gesellschaftlichen Ziele hinter der Selbstoptimierung gehören also eigentlich auf die politische Agenda. Während meiner Recherche ist mir aufgefallen, dass einige Menschen – vor allem 30- oder 40-Jährige – bereits ganz eigene gesellschaftliche Ideale verfolgen. Auch sie optimieren ihren Lebensstil, wollen aber selbst entscheiden, welche Werte ihnen wichtig sind und sich daran orientieren.

### **Atmo 10: Musik, Antonia summt und rührt**

#### **Autorin:**

Ich treffe Antonia. Sie rührt uns in ihrer Küche einen Rohkakao an. Antonia ist nicht ihr richtiger Name.

### **Atmo 11 „Mit Kokosdrink, der Lotusblume und ein bisschen Honig“ – Geräusche**

#### **Autorin:**

Antonia erzählt mir, dass Kakaozeremonien gerade angesagt seien, bei den Menschen, die wie sie auf der Suche nach dem erfüllteren und zufriedeneren Leben sind. Das macht mich noch einmal neugierig auf eine neue Erfahrung. Welches bessere Lebensgefühl soll hier entstehen? Rohkakao soll das Herz erwärmen, der blaue Lotus entspannen und beruhigen. Ich habe die Online-Kakaozeremonie von Lisa Weichenthal entdeckt, die sie auf Ihrer Plattform „Open Your Spirit“, kostenlos anbietet und wir lassen uns ein wenig davon inspirieren.

### **Atmo 12: Kakaozeremonie mit Lisa Wichenthal/ „OpenYourSpirit“:**

„Du möchtest endlich wieder mit einem offenen Herzen durchs Leben rennen, dann lade ich Dich herzlich ein, an meiner Kakaozeremonie teilzunehmen...“ (5)

### **O-Ton 21 Autorin und Antonia, 34, Pseudonym: (Autorin:)**

Was würdest Du sagen: Wofür steht dieses Herzöffnende? – Ach, es schafft irgendwie so eine Wärme, ne Erdung, im Moment zu sein, den Moment zu genießen, wertzuschätzen. Und Kakao-Zeremonien sind ja auch immer in Gemeinschaft, und dieses Gefühl wieder zu bekommen, egal wo man herkommt, zusammen eine schöne Zeit zu haben. Und das ist das eigentlich, das ist das worum es geht.

### **Atmo 13: Ruhiges Beisammensitzen als kurze Pause**

#### **O-Ton 22 Autorin und Antonia:**

(Autorin:) Und wer macht sowas mit Dir? – Ganz viele Menschen! Freigeister würde ich sagen. Die auch einfach mit der Gesellschaft wie sie ist nicht glücklich sind, aber nicht mit dem Ansatz, dass was wir gerade haben zu zerstören oder kaputt zu machen. Sondern immer liebevoll zu verändern.

#### **Autorin:**

Antonia ist 34 und arbeitet in einer Firma für Nachhaltigkeit. Sie erzählt mir, sie habe sich mit ihrer eigenen „Selbstrealisierung“, wie sie es nennt, jetzt den Weg frei geräumt, um mit Visionen die Welt zu verbessern. Wohlwollend gegenüber den anderen.

#### **O-Ton 23 Autorin und Antonia:**

(Autorin:) Machst Du das immer auch mit dem Gedanken: Ich möchte das eigentlich für die Gesellschaft machen? (Antonia:) Man kommt immer mehr in das Selbstbewusstsein, zu wissen: Was möchte ich auch schaffen und kreieren in dieser Welt? Was möchte ich beitragen? Ich kauf fast nur noch Bio ein, ich koch nur noch selber, ich leb möglichst vegan, viel Gemüse. Ich geh oft durch den Wald oder durch den Park spazieren und hab schon mittlerweile den Impuls bekommen, dass ich immer Müll sammel. Und auch bei der Arbeit hat das immer mehr meinen Weg geebnet. Die Jobs, die nicht zu mir passen, zu verlassen und zu merken: Das gibt mir gar keine Energie, das passt gar nicht zu meinen Werten.

#### **Autorin:**

Das wirkt auf mich wie eine „Selbstoptimierung von unten“. Was andererseits geschehen kann, wenn „von oben“ entschieden wird, wie sich die Menschen zu verbessern haben, das hat die Schriftstellerin Juli Zeh schon vor über einem Jahrzehnt skizziert.

#### **Atmo 14:**

Beifall Hospitalhof Stuttgart, SWR Kultur Das Wissen, 9.4.2023

**Autorin:**

Anfang April 2023 sitzt Juli Zeh bei einer Live-Veranstaltung von SWR Kultur im Hospitalhof Stuttgart vor Abiturientinnen und Abiturenten und spricht über ihren Roman „Corpus Delicti“ – die Dystopie einer Gesundheitsdiktatur, „irgendwann im 21. Jahrhundert“. **(6)** Die Veranstaltung gibt's zum Nachhören im Podcast von Das Wissen. In dem Buch geht es um ein Gesellschaftssystem, in dem Gesundheit zur höchsten Pflicht für alle Bürgerinnen und Bürger geworden ist. Ein Chip im Arm zeichnet ihre Biodaten auf. Das System, hier „Methode“ genannt, verlangt ein festes Sportpensum und die Abgabe von Schlaf- und Ernährungsberichten, es ist über jeden Schritt informiert.

**O-Ton 24 Juli Zeh, Schriftstellerin und Juristin:**

Und falls ich krank werde, bin ich vielleicht auch selber schuld, weil ich was falsch gemacht habe. Wo man sich schämen muss, weil man nicht eifrig genug war.

**Autorin:**

Dystopien lenken ja immer den Blick auf ein Thema der Gegenwart, erklärt die Autorin. Und schon 2009 habe sie versucht, die eigentlich ewige Frage zu beleuchten:

**O-Ton 25 Juli Zeh:**

Wie wollen wir leben? Also was ist es eigentlich, was uns glücklich macht? Welchen Werten wollen wir uns verschreiben? Streben wir eher nach Freiheit oder nach Sicherheit? Müssen wir uns entscheiden? Gibt es Mischformen und wie bringt man das in Ausgleich? Also das sind Richtungsentscheidungen, die wir miteinander klären müssen.

**Autorin:**

Aus dem Vorwort von „Corpus Delicti“:

**O-Ton 26 Johannes Wördemann:**

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens – und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit. (...) Gesundheit führt über die Vollendung des Einzelnen zur Vollkommenheit des gesellschaftlichen Zusammenseins. Gesundheit ist das Ziel des natürlichen Lebenswillens und deshalb natürliches Ziel von Gesellschaft, Recht und Politik. Ein Mensch, der nicht nach Gesundheit strebt, wird nicht krank, sondern ist es schon.“ **(S.7/8) (7)**

**Autorin:**

Was bedeutet das nun? Wie normiert optimiert wir als Menschen sein und leben wollen, sollten wir besser miteinander aushandeln. Das nehme ich als Erkenntnis mit. Aus ethischer Sicht heißt das:

**O-Ton 27 Dagmar Fenner:**

Entscheidend ist, ob sich die gesellschaftlichen Ideale argumentativ rechtfertigen lassen. Also sie müssen demokratisch legitimiert sein, das heißt aus einer öffentlichen Debatte oder Bundestagsbeschlüssen etcetera hervorgehen. Allgemeine ethische Kriterien sind immer das gute Leben der Einzelnen und die Qualität des Zusammenlebens, die gefördert werden sollte.

**Musikakzent****Autorin:**

Wie sieht sie also am Ende aus, die Gesellschaft der Selbstoptimierten? Auf jeden Fall nicht so, dass die Menschen bedingungslos den Werten und Idealen folgen, die ein Markt oder eine restriktive Politik vorgeben. – Während meiner eigenen Optimierungsreise habe ich mich mit vielen Menschen ausgetauscht, die sich der Leistungs- und Konsumspirale entziehen wollen und genau das als ihre eigentliche Selbstverbesserung erleben. Ich lasse noch einmal einige von ihnen zu Wort kommen. Sie haben mir die besten Gedanken mit auf den Weg gegeben, wie Menschen und mit ihnen eine gesamte Gesellschaft sich gut, sinnvoll und reflektiert weiterentwickeln können. Die Selbstoptimierung war für sie vielleicht der Auslöser für eine Veränderung. Aber sie denken ihn weiter und nutzen ihn in ihrem Sinn. Der Biohacker Andreas Breiffeld:

**O-Ton 28 Andreas Breiffeld, Biohacking-Lab München:**

Wenn mein Körper gut funktioniert, wenn mein Geist einigermaßen klar ist und ich vielleicht auch die einfachen Dinge genießen kann, dann ist das auch schon Biohacking und das ist einfach in meinen Augen sowieso das Wichtigste dabei.

**Musikakzent****Autorin:**

Stacey, die ihr Jahr mit LSD in Mikro-Dosen als „Kur“ bezeichnet. Sie braucht die Droge und vieles andere jetzt nicht mehr. Kein Alkohol, kein ständiger Konsum, kein „immer mehr“.

**O-Ton 29 Stacey, 37, Pseudonym:**

Ich bin inzwischen viel minimalistischer geworden und es geht mir dabei sehr gut. Und ich bin halt viel glücklicher ohne ein großes Ausmaß an Dingen.

**Autorin:**

Antonia, die versucht, sich besser zu verstehen, selbstbewusster zu werden und genau so zu sein, wie sie ist – um dadurch auch zu einer guten Gesellschaft beizutragen.

**O-Ton 30 Antonia:**

Genauso wie man ist, ist man richtig. Und genau das mit der Gesellschaft zu teilen. Und deswegen kann man Individuen gar nicht ohne Gemeinschaft denken!

**Autorin:**

Sich selbst zu entfalten, darf kein permanent drängender Anspruch sein und die Menschen zu willfährigen Konsumenten degradieren. Probleme kreativ zu lösen, soll Freiräume schaffen und nicht unter Druck setzen. Denn es gebe einfach auch „gute Gründe fürs Mitmachen“, schreibt der Bochumer Sozialpsychologe Jürgen Straub in seinem Buch „Das optimierte Selbst“. Zitat:

**Zitator:**

Selbstoptimierungen sind „für viele von uns“ anziehend und verlockend. Gleichwohl bedarf es häufig einer Art von Versuchung und Verführung, um Menschen auf den langen Weg der Selbstverbesserung zu bringen und zu halten. Einiges ist und bleibt riskant. (8)

**Musikakzent****Autorin:**

Das habe auch ich an mir festgestellt: Eigenen Zielen näherzukommen erzeugt das Gefühl, effektiv zu sein und ja, erfolgreich. Das wiederum sorgt für neue Motivation, und damit geht es mir gut. Natürlich wurden mir in den zwei Wochen meines Selbstversuchs auch meine Fehler klar und ich bin auf einmal rastlos geworden, was mich durchaus gestresst hat. Und ich wollte einfach nicht so viele Daten von mir offenlegen. Jetzt möchte ich ehrlich gesagt erst einmal wieder zurück zu einigen meiner Ernährungsbaustellen und Trainings-Defiziten. Eventuell gehe ich sie dann in naher Zukunft gelassener und selbstbestimmter an. Psychisch gab es ein paar Impulse dafür, meinen Emotionen im Alltag noch mehr Raum zu geben und ja, neben den Stärken bewusst auch meine schwachen Seiten zu leben. Die Religionswissenschaftlerin Inken Prohl sagt:

### **O-Ton 31 Inken Prohl:**

In dem Moment, wo die Selbstoptimierung ein Teil meiner Lebensorientierung ist, ist das gut, weil die Überzeugungen müssen hinterfragbar sein! Und es muss auch möglich sein, zumindest zeitweilig wieder von ihnen abzurücken. Und wo die Selbstoptimierung ohne Konsum auskommt, ist das schon mal eine gute Idee. Menschen treffen. Raus aus den Social Media und sich um andere Leute kümmern.

### **Autorin:**

Der Zukunftsforscher Horst Opaschowski veröffentlichte im Mai 2023 das Buch „Besser leben statt mehr haben“. **(9)** Wie kann es weitergehen mit dem persönlichen und sozialen Wohlergehen? Eine Frage, die nicht nur ihn beschäftigt. Der technische und medizinische Fortschritt wird immer mehr Möglichkeiten liefern, sich selbst zu optimieren. Das wird den Druck, es auch zu tun, sicherlich steigern. Ich habe es im Lauf meines Selbstversuchs geschafft, manchen Versprechen zu widerstehen. Meine Grenzen zu erkennen. Welche Methoden und Mittel für die Selbstverbesserung und das vermeintlich bessere Leben der Menschen künftig erlaubt und sinnvoll sind, das sollten wir auf jeden Fall für uns selbst und unbedingt auch miteinander festlegen. Wenn wir als Gesellschaft von den besseren Versionen unserer selbst profitieren wollen.

### **Abspann Das Wissen über Musik-Bett:**

#### **Autorin:**

„Das optimierte Ich – Teil 3 von 3: Mit perfektem Lebensstil zum besseren Menschen?“. Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl. Regie: Günter Maurer. Redaktion: Vera Kern. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2023.

\* \* \* \* \*

## Quellen und Links

**(1)** VuMa Touchpoints 2022 zu „LoHaS“: „In Kontakt mit den Lohas“, [https://www.ard-media.de/fileadmin/user\\_upload/Wissen\\_und\\_Forschung/Zielgruppen/LoHaS\\_2022.pdf](https://www.ard-media.de/fileadmin/user_upload/Wissen_und_Forschung/Zielgruppen/LoHaS_2022.pdf), abgerufen am 22.11.24

**(2)** „Sinus-Milieus ® Deutschland“: Sinus-Milieu-Studien <https://www.sinus-institut.de/sinus-milieus/sinus-milieus-deutschland/> Sinus-Institut, abgerufen am 22.11.2024

**(3)** Statistik-Portal Statista zu fair gehandelten Produkten 1993 bis 2023, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/226517/umfrage/fairtrade-umsatz-in-deutschland/> Angaben von „FairTrade“ Deutschland, veröffentlicht 24.5.24, abgerufen am 22.11.24

**(4)** Unverpacktläden in Deutschland <https://zeit---geist.de/magazin/unverpackt-laeden/>

Initiative „zeit---geist“ abgerufen 22.11.24

**(5)** Informationen zur Kakaozeremonie Lisa Wichenthal, Webseite „OpenYourSpirit“ <https://www.openyourspirit.de>, ergänzend zB „Terraelements“: „Faszination Rohkakao – die Kakaozeremonie“, <https://www.terraelements.de/blog/Faszination-Rohkakao-die-Kakaozeremonie/>, abgerufen am 22.11.24

**(6)** SWR2 Wissen-Folge „Corpus Delicti – ein Prozess“ – Autorin Juli Zeh spricht über ihren Roman“, 9.2.2023, <https://www.swr.de/swrkultur/wissen/corpus-delicti-ein-prozess-von-juli-zeh-100.html>, abgerufen am 22.11.24

**(7)** Juli Zeh:

„Corpus Delicti“, Verl. Schöffling und Co. 2009, S. 7/8

**(8)** Jürgen Straub:

„Das optimierte Selbst“. Psychosozial-Verl. 2019, S. 318/319

**(9)** Horst Opaschowski:

„Besser leben statt mehr haben“. Kösel Verl. 2023

## **Literatur**

**Dagmar Fenner:**

Selbstoptimierung und Enhancement. Ein Ethischer Grundriss. Utb-Verl. 2019

**Anja Röcke:**

Soziologie der Selbstoptimierung. Suhrkamp Tb, 2. Aufl 2022